



مصر | USAID

من الشعب الأمريكي



المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي  
Breast Cancer Foundation of Egypt  
المشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤

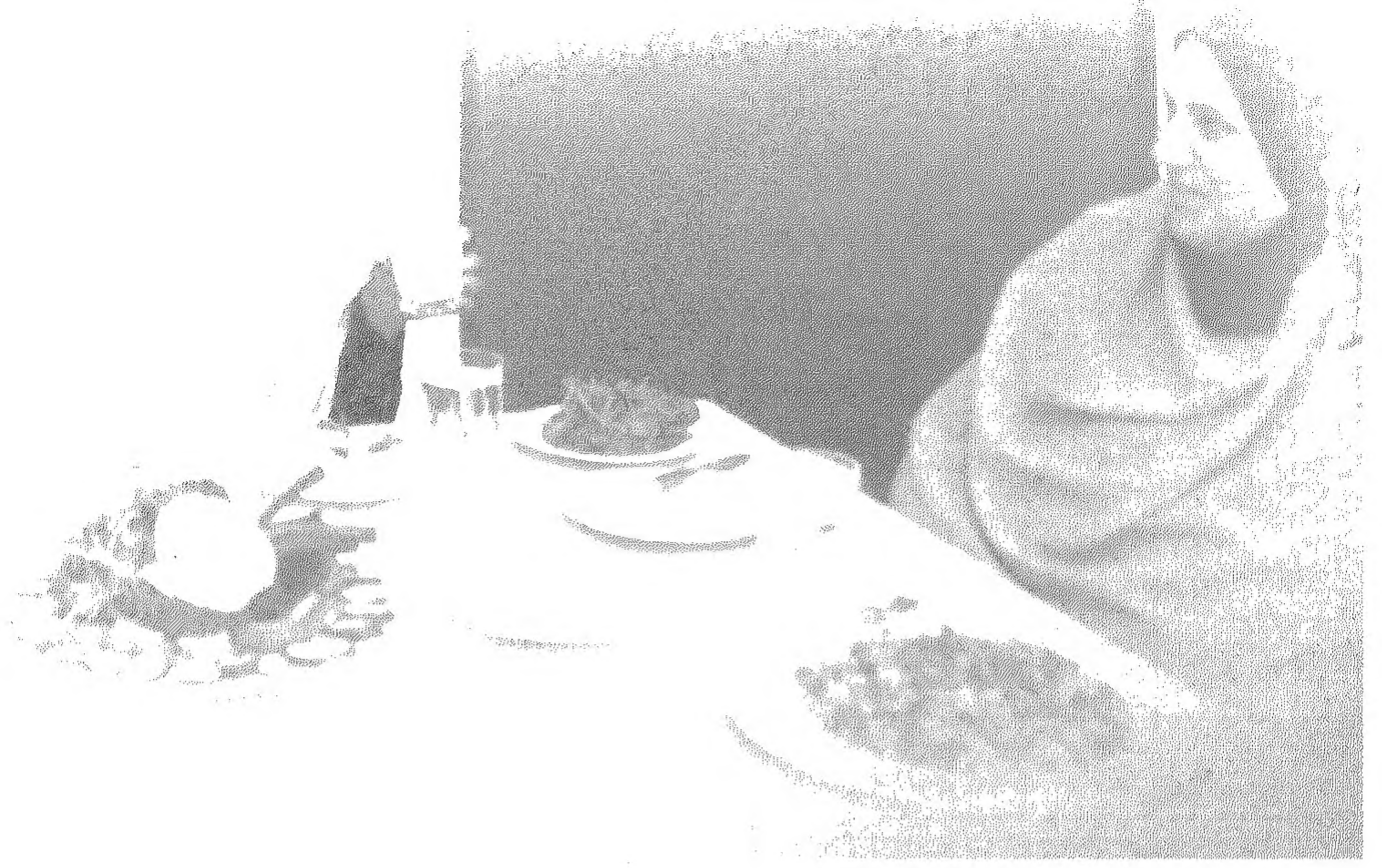


# الغذاء الصحي أثناء العلاج من سرطان الثدي

362  
99  
G  
2







# الغذاء الصحي أثناء العلاج من سرطان الثدي

تم عمل هذا الكتيب بدعم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. محتويات هذا الكتيب تقع تحت مسئولية المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي، ولا تعكس بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو الحكومة الأمريكية.

وجميع الحقوق محفوظة للمؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي ولا يجوز طبع أو نسخ أو تسجيل أو اقتباس أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو تصويرية أو أي طريقة أخرى بدون إذن كتابي مسبق من المؤسسة



## الفهرس

شكر وتقدير

مقدمة

### الفصل الأول (العلاج الكيميائي والنظام الغذائي)

- ٦ ..... معلومات عن العلاج الكيميائي
- ٧ ..... المشاكل الشائعة أثناء تلقي العلاج

### الفصل الثاني (النظام الغذائي بعد تلقي العلاج)

- ١٤ ..... التغيير في الوزن
- ١٥ ..... هشاشة العظام
- ١٧ ..... المناعة
- ١٨ ..... المصادر



## شكر وتقدير

تتوجه المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي بالشكر والعرفان لجميع السيدات المتطوعات عضوات فريق عمل إعداد الكتاب على جهودهم المتضافرة لإعداد المحتوى والمادة العلمية.

### فريق عمل الإعداد:

السيدة / سناء الشرفاء	د / ماري رزق
السيدة / سحر ثروت	د / نورا عبد الوهاب

### فريق عمل المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

الأستاذة / جوان مكيون  
الأستاذة / غادة مصطفى  
الأستاذة / نيفين تركي  
الأستاذ / عمرو جاد

تحت إشراف / الدكتور محمد شعلان  
رئيس مجلس إدارة المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

تصوير: رنا النمر

## المقدمة

نبذة عن المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي  
تقوم رسالة المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي على الحفاظ على  
صحة الثدي من خلال نشر التوعية والتعليم وإجراء الدراسات، وتيسير الخدمات  
والدعم لكل السيدات.

## هدف الكتاب

تشعر بعض السيدات عند زيارة المؤسسة بحاجتهن للحصول على  
نصائح مفيدة في إتباع نظام غذائي مناسب بعد أن تم تشخيصهن  
كمريضات بسرطان الثدي، وبالتالي وجد العاملون في المؤسسة المصرية  
لمكافحة سرطان الثدي أنه من الضروري توفير طريقة دقيقة وعملية  
لإعطاء النصح والإرشاد فيما يتعلق بالنظام الغذائي الذي يجب على المريضة  
أن تحرص على إتباعه قبل و أثناء تلقي العلاج وبعده.

## ما يميز الكتاب؟

يعتبر الكتاب الأول من نوعه في مصر، حيث يعرض خبرات وتجارب السيدات  
اللاتي تعرضن لسرطان الثدي، بالإضافة إلى أحدث النصائح من أخصائيي  
التغذية والأطباء. كما يساعد الكتاب السيدات على فهم النظام الغذائي  
السليم أثناء مرحلة العلاج بعد الإصابة بسرطان الثدي. فهو نتاج جهود أعضاء  
المؤسسة، والأطباء، والسيدات المتعافيات من سرطان الثدي.  
نحن في المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي نؤمن بأنه يمكن من  
خلال الغذاء السليم والصحي تحقيق الشفاء وتحفيز المناعة وبداية حياة صحية  
جديدة.



## رسالة من سيدة تغلبت على مرض سرطان الثدي

من الطبيعي أن يشعر الناس بالتعاطف والإشفاق تجاه الشخص الذي تم تشخيصه بالسرطان. في حين أن ما شعرت به في داخلي بعد شفائي من سرطان الثدي لا يتناسب كلياً مع نظرة تعاطف الآخرين معي. لقد شعرت أنه بالرغم من ضراوة العلاج فقد ولد بداخلي قوة تساعدني على محاربة المجهول. وبدأت أشعر بقيمة الحياة بكل ما فيها.

والآن بعد اجتيازي لأصعب مرحلة في دائرة الشفاء من المرض أحاول أن أمد يد المساعدة والمساندة لمن يمررن بنفس المرحلة، وأحاول أكثر أن أفعل ما بوسعي لأحذر الأخريات وأعرفهن بوسائل الوقاية واكتشاف المرض مبكراً.

بعد الشفاء نبدأ في البحث عن أفضل طريقة لممارسة الحياة، سواء بتعديل عاداتنا الغذائية أو الرياضية أو أسلوب حياتنا بشكل عام. إن الشفاء لا يتحقق بالأدوية والعقاقير فقط، بل يجب أن نعتني جيداً بأنفسنا. فمن المهم أن نتجنب الوجبات السريعة المليئة بالدهون وحياة الكسل وعدم الحركة. في حين يعتبر السير في النادي أو في أي حديقة الطريقة المثلى لتمارين جسدنا. فمع كل خطوة ستشعرين أنك تسيرين على الطريق السليم.

وفي النهاية يشكل النظام الغذائي الصحي عامل مهم للشفاء والوقاية من الكثير من الأمراض. هذا الكتاب نتاج عمل فريق من سيدات تغلبن على سرطان الثدي وخضن تجربة المرض والشفاء وبالتالي رغبنا في نقل خبرتهن وسر تغلبهن على السرطان ونجاحهن في التحرر من الخوف من هذا المرض الذي أصبح شائعاً الآن.

ماري رزق

طبيبة أطفال



### العلاج الكيميائي

قبل بدء العلاج الكيميائي وأثناءه:

يجب تناول كميات مناسبة من البروتين بعد إجراء العملية الجراحية، حيث يحتاج الجسم إلى البروتين الذي يساعد على التئام الجروح ونمو الخلايا. قد لا تشعرين أحياناً أثناء العلاج برغبة في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، لذلك من الضروري أن تحسلي على نسبة كافية من البروتين قبل بدء العلاج. يمكن الحصول على البروتين من اللحوم، الأسماك، والدواجن، كما يوجد في البقوليات، كالبسلة والفاصوليا، والحبوب ومنتجات الألبان.

### "لا تستلمي أبداً"

معلومات عن العلاج الكيميائي

يعتبر العلاج الكيميائي أسلوب علاجى شديد وقوى، فبينما يعمل على قتل الخلايا السرطانية فإنه يدمر أيضاً الخلايا العادية. كما يعاني الناس أثناء العلاج الكيميائي من أعراض مختلفة حيث يؤدي إلى آثار جانبية متباينة تختلف من شخص لآخر. بعض الأشخاص يشعرون بالغثيان وبعضهم يفقد شعره وقد يصابون بالإسهال أو الإمساك بينما قد لا يتعرض البعض الآخر لهذا أو لذاك.

ولكن من المؤكد أن العلاج الكيميائي يجعل المريض يشعر بالتعب، لذلك من المهم أن يحافظ المريض على طاقته ويوفرها. يُنصح بشرب كميات كبيرة من الماء أثناء تلقي العلاج الكيميائي حتى يتخلص الجسم من الآثار السمية للدواء لحماية المثانة





والكلية. تذكرى فى اليوم المحدد لجلسة العلاج الكىمىائى أن تكثرى من شرب الماء والسوائل (٢ لتر على الأقل) بعد جلسة العلاج بحوالى ساعتين ببطء وهدوء (بشليموه أو ماصة). أكثرى من شرب المياه فى اليوم السابق للعلاج كذلك فى الأيام التالية لمدة (٢ - ٣ أيام) بعد تلقى العلاج. تغذى جيداً فى الأيام التى تسبق جلسة العلاج الكىمىائى.

**"تغذى جيداً فى الأيام التى تسبق جلسة العلاج الكىمىائى"**

**فكرى بطريقة إيجابية**

تحلى بموقف إيجابى نحو علاجك، وشفاءك، ونظامك الغذائى. حاولى أن تتكلمى عن مشاعرك مع شخص ما. وحاولى أن تفكرى فى الطعام كمفتاح للعلاج. سيعود عليك تفكيرك الإيجابى والنظام الغذائى السليم بفوائد قد تفوق فوائد العلاج الكىمىائى.

**المشاكل الشائعة أثناء تلقى العلاج الكىمىائى**

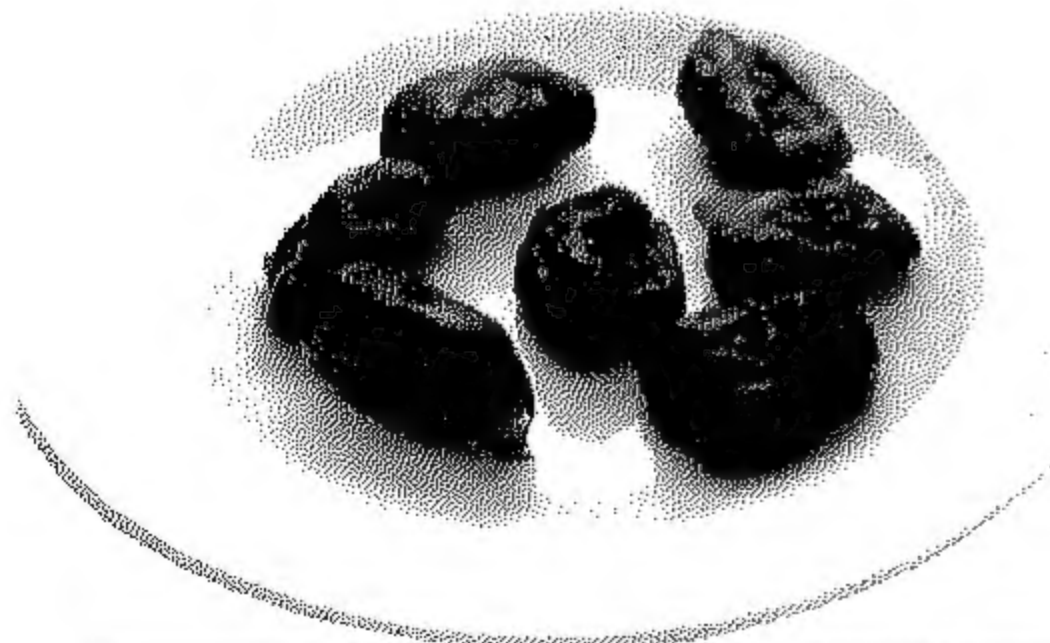
**"لا تتوقفى عن الإيمان. لا تفقدى الأمل. إن الله كريم ورحيم"**

**١. فقدان الشهية**

هذه مشكلة شائعة قد يسببها العلاج أو السرطان نفسه. كما يمكن أن يؤدى القلق إلى فقدان الشهية.

**كيفية التغلب على فقدان الشهية**

- حاولى أن تأكلى وجبات صغيرة على فترات متقاربة.
- تناولى الأطعمة الغنية بالطاقة مثل البلح، التين، أو الفواكه المجففة الأخرى.





- تناولى الأطعمة الطرية، أو الباردة، أو المجمدة مثل الزبادى المجمد أو الآيس كريم أو اللبن المخفوق (الميلك شايك).
- جربى الشورية إذا لم تشعرى برغبة فى تناول الطعام الصلب.
- تناولى القليل من الطعام قبل النوم.
- تناولى الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات فى وجبة الإفطار حيث يوفر لكى الطاقة والحيوية لفترة طويلة من اليوم.

## ٢٠ الفثيان

تشعر بعض النساء بعدم القدرة على تناول الأطعمة الدسمة أو الحارة أو الثقيلة على المعدة. يقترح البعض تأخير تناول الأطعمة التي تحببها إلى ما بعد نهاية العلاج لأن الفثيان قد يجعلك تفقدى الرغبة فى تناولها وستحتاجين الكثير من الطاقة فى النهاية. تناولى طعامك ببطء فى صورة وجبات صغيرة مقطعة قطع صغيرة جداً جيدة الطهى أو مضروبة جيداً فى الخلاط إذا كانت من أنواع المزيج حتى لا تسبب أى أذى للقم عند المضغ على فترات متقاربة. يقترح البعض أيضاً وضع شيء حلو المذاق أو مالح أو أى طعام آخر تحت لسانك لتقللى من الشعور بالفثيان.



هذه قائمة بالأطعمة المفضلة عندما شعرت بعض السيدات بالغثيان

أطعمة مفضلة	أطعمة تجنبها
الفواكه والخضراوات الطازجة	الأطعمة الدسمة
الزبادي	الدواجن واللحوم ( مرة أو مرتين في الأسبوع )
عصير الجزر	الأطعمة المعلبة
الشوربة	المشروبات الغازية
البروكلي	القهوة
الكرفس	الأطعمة الحارة
الخس	
الأرز، خاصة الأرز البني	
عسل أسود مع طحينة	
بلح وعسل	
منقوع بلح مقطع صغير جدا مع اللبن	



بالرغم من أنه من المهم تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، فإن كل السيدات ينصحن بعدم تناول هذه الأطعمة مثل اللحوم، والدواجن، والأسماك إلا بعد ثلاثة أيام أو في الأسبوع الثاني من جلسة العلاج الكيميائي لأن هذه الأطعمة قد تؤدي إلى زيادة المذاق المعدني الذي يسببه العلاج في الفم.

### ٣. تقريحات الفم

تؤدي بعض أنواع العلاج الكيميائي إلى تقريحات الفم. لذلك لابد من تفادي تناول الطعام شديد السخونة) يفضل دافئ فقط (والنكهات اللاذعة والأطعمة الحمضية مثل الليمون والبرتقال والطماطم والفلفل الحار.

بينما الأطعمة المفيدة في هذه الحالة هي الأناناس الطازج، البطيخ،

الزبادي، البيض، الكاسترد، المهلبية، العسل

الأسود مع الطحينة والأطعمة الخفيفة الطرية الأخرى كالبيض، البطاطس المهروسة والفواكه الطرية.

### ٤. الإسهال

من الضروري شرب الكثير من السوائل وأبسطها المياه ويمكن إضافة الليمون إليها وذلك لتعويض السوائل المفقودة. وإن الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف تجعل المعدة مضطربة، لذلك تجنبي تناول الفاكهة، الخضروات، الحبوب مثل العدس والحمص، والحبوب الغنية بالألياف

مثل الفريك، والبرغل، والخبز البلدي. كما أنه

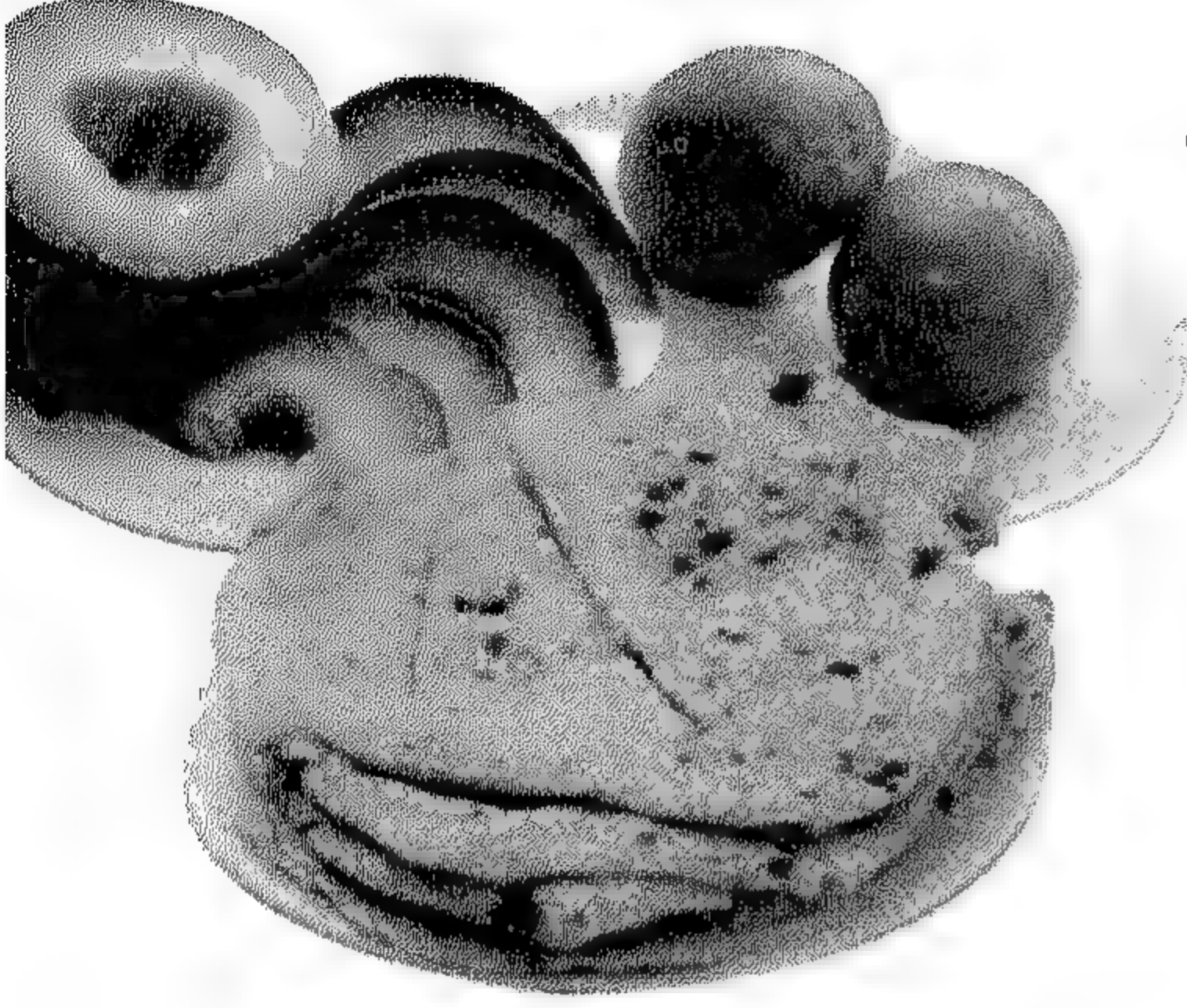
لابد أيضاً من تفادي الأطعمة التي تثير

المعدة مثل الطماطم، الطعمية، والأطعمة الحريفة

أو الملئية بالثوم. وتفضل بعض السيدات التقليل



من تناول منتجات الألبان. تناول النشويات مثل الأرز والمكرونة والبطاطس (مهمة جدا لأنها غنية بالأملاح). وكذلك يساعد الزبادي البلدي (الذي تشتريه من اللبان) أو المصنوع في المنزل على تعويض البكتيريا التي تقتلها المضادات الحيوية.



## ٥. الإمساك

تعاني بعض السيدات من الإمساك عند تلقي العلاج الكيميائي. وتعريف الإمساك هو التبرز أقل من ٣ مرات أسبوعياً. لذلك اشربي على الأقل ٢ لتر من الماء يومياً، وقومي ببعض التمارين الخفيفة. والنصحية الغذائية في هذه الحالة هي عكس نصيحتنا عند الإسهال، لذلك أزيدى من حصتك من الألياف بتناول المزيد من الفاكهة والخضروات، الحبوب الكاملة، البقول، والخبز البلدي. كذلك تساعد القراصيا والفاكهة المجففة الأخرى المنقوعة في المياه على التقليل من الإمساك. تناول خمس حصص من الفاكهة والخضروات يومياً (اثنين من الخضروات وثلاثة من الفاكهة - والحصّة تقدر بملء كوب صغير). قومي بممارسة بعض التمرينات الخفيفة.

**"إن الالتزام بنظام غذائي صحي يمكنك من التحكم في الإسهال والإمساك على حد سواء"**

## ٦. فقر الدم أو الأنيميا

ينتج فقر الدم عن تناقص عدد كرات الدم الحمراء مما يجعل الشخص يشعر بالتعب والخمول، وقد لا تصاب كل السيدات بفقر الدم حيث أن ذلك يعتمد على نوع العلاج الكيميائي. إذا ظهر فقر الدم فسيكون ذلك قبل انتهاء العلاج مباشرة. في حين قد يؤدي النظام الغذائي غير المتوازن أثناء العلاج





إلى فقر الدم عند الإنتهاء من العلاج،  
لذلك من المفيد تناول الأطعمة الغنية  
بالحديد مثل الخضروات الورقية الخضراء،  
اللحوم، الأسماك، والعسل الأسود.

## "صحتك أولاً وقبل أي شيء"

### ٧. نقص عدد كرات الدم البيضاء:

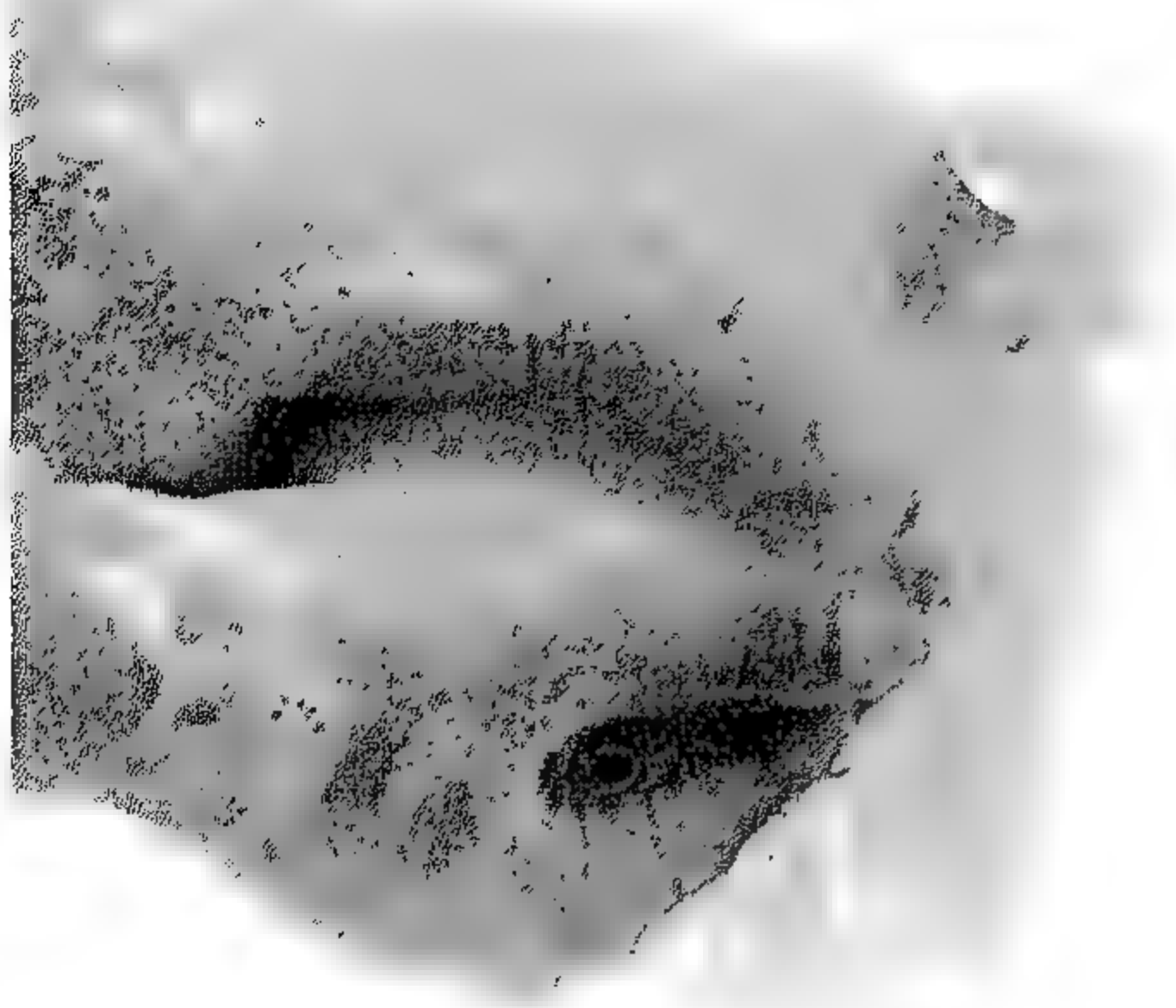
ينتج عن العلاج الكيميائي نقص في عدد كرات الدم البيضاء المسؤولة عن المناعة  
مما قد يزيد من خطورة إصابتك بالأمراض المعدية.

والمعلومات التالية قد تقلل من نسبة إصابتك بالعدوي:

- تحقق من تاريخ صلاحية الأطعمة لتتأكدي من صلاحيتها للتناول.
- تجنبي تناول السلطات في المطاعم أو خارج المنزل.
- قومي بحفظ الطعام داخل الثلاجة وتجنبي تركه في درجة حرارة الغرفة وخصوصاً في فصل الشتاء.
- وقومي بطهي الطعام فور إخراجه من الثلاجة.
- احفظي بقايا الطعام في الثلاجة في خلال ساعتين من الطهي وتناوليها خلال ٢٤ ساعة.
- تجنبي تناول الجبن القديم، المش، الجبنة الريكفورد، بعض أنواع الجبن الأبيض الطري.
- تجنبي اللحوم المجمدة، اللانشون، السلامي والبسطرمة.
- اغسلي الفواكه والخضروات وخصوصاً ذات الأوراق الخضراء.
- قومي بغسل علب الأغذية المحفوظة قبل الفتح.
- تجنبي التواجد في الأماكن المزدحمة أو التجمعات







خصوصًا إذا كانوا مصابين ببعض الأمراض  
المعدية أو الأنفلونزا.

● اغسلي يديك كثيرًا وبدقة ل تمنعي انتشار  
البكتيريا.

فكري بإيجابية:

خذي موقف إيجابي من علاجك، شفاءك وغذاءك. تحدثي إلي بعض اصدقاءك  
عن مشاعرك. انظري إلي غذاءك كأحد مفاتيح العلاج. يمكنك الاستفادة من موقفك  
الإيجابي وطعامك الصحيح قدر استفادتك من العلاج الكيميائي.





### بعد العلاج

"نحن نعيش مرة واحدة، لذا استمتعي بكل لحظة مع عائلتك واسعدي بصحبة أصدقائك المخلصين"

#### التغير في الوزن

بعض أنظمة العلاج الكيميائي والهرموني قد تسبب تغير في الوزن، مما يعرض بعض السيدات إلى انخفاض في الوزن يتراوح ما بين ٤ - ٨ كجم مباشرة بعد نهاية مرحلة العلاج. وقد يتعرض البعض الآخر لزيادة في الوزن (مثل هذا العدد من الكيلو جرامات أو أكثر). وقد يسبب هذا التغير في الوزن إزعاجاً لأنك تشعرين أن هناك تغيراً في شكلك الخارجي، فتقلقين على مظهرك. وهنا يصبح من الضروري التحدث بصراحة عما يقلقك مع المقربين إليك من عائلتك وأصدقائك.

#### أ) فقدان الوزن

قد يسبب الانخفاض في الوزن إلى انخفاض نسبة الطاقة في الجسم مما يبطئ من عملية الشفاء، لذا من الضروري تناول وجبات خفيفة صغيرة بشكل متكرر مثل الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية مما يمد الجسم بطاقة





كبيرة. ويجب الحرص على تجنب ملئ المعدة بالأطعمة منخفضة الطاقة والمرتفعة في نسبة الألياف مثل الفاكهة والخضراوات. حيث هناك ضرورة لتناول هذه الأطعمة ولكن مع عدم الاعتماد عليها كمصدر للطاقة في هذه المرحلة.

كذلك لابد من الحفاظ على نسبة البروتين الكافية في النظام الغذائي المتبع، حيث يعد البروتين من المواد الأساسية لإعادة بناء العضلات والأنسجة.

### المصادر الجيدة للطاقة:

- المكرونة
- الجبن
- الفلافل (الطعمية)
- الزيادي
- الشوربة السمكة (الشوربة بالكريمة أو التريبة)
- المهلبية والأرز باللبن
- البليلة
- البلح والفاكهة المجففة الأخرى.
- المشروبات المرتفعة الطاقة (السحلب، الحلبة، المغات مع التقليل من السمن جداً).



## ب) زيادة الوزن

إن المبادئ الأساسية لخفض الوزن هي:

- تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً (على سبيل المثال تمثل ثمرة البرتقال الواحدة حصة واحدة).
- خفض نسبة الدهون: تناول منتجات الألبان المنخفضة في نسبة الدهون.
- إزالة الجلد عن اللحوم والدجاج ويجب إزالة الجلد عن الدجاج قبل الطهي.
- طهي الطعام عن طريق البخار أو الشواء أو الغلي وليس عن طريق القلي.
- استخدام الزيت في الطهي بدلاً من السمن أو الزبد، ولكن بكميات ضئيلة.
- تناول القمح (ذو الحبة الكاملة غير المقشور) مثل الخبز المصنوع كاملاً من القمح، أو الخبز البلدي، أو الأرز البني.
- تجنب جميع أنواع البسكويت والكعك والحلوى.
- التوقف عن تناول المشروبات السكرية وتخفيض نسبة السكر في الشاي أو القهوة.

"وفي جميع الأحوال، استشير طبيبك حول نظامك الغذائي"



### (ج) هشاشة العظام



يعد ضعف العظام جزء طبيعي من عملية التقدم في السن. ويعرف مرض هشاشة العظام بأن تصبح العظام أضعف وأقل كثافة. وقد تؤدي بعض علاجات مرض سرطان الثدي إلى خفض مستويات هرمون الإستروجين في الدم مما يؤدي بدوره إلى

انقطاع الطمث وبالتالي يؤثر على صحة العظام، مما قد يؤدي إلى هشاشتها. ومثلما يتم الاهتمام باتباع نظام غذائي متوازن، يجب أيضاً الاهتمام بحصول الجسم على كفايته من الكالسيوم (العامل الأساسي لسلامة العظام). كما يحتاج الجسم أيضاً إلى فيتامين (د) حتى يستطيع امتصاص الكالسيوم. وإذا ما خفضت حصتك من منتجات الألبان في نظامك الغذائي لأية أسباب، فمن الضروري التأكد من تناول مقدار الكالسيوم الكافي للجسم.

### المصادر الجيدة للكالسيوم:

- منتجات الألبان، وتشمل مجموعات منخفضة الدهون، مثل الزبادي قليل الدسم، اللبن منخفض الدسم، الجبن القريش، ونبتعد عن الزبد.
- المكسرات والفاكهة المجففة.
- الأسماك: السردين، الرنجة، الماكريل، والأسماك الزيتية الأخرى.
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء: السبانخ، والبروكلي، والخبيزة، والجرجير، والبنجر، والبقدونس، والفاصوليا الخضراء.
- بذور السمسم والتي تشمل الحلاوة، والطحينة، وفول الصويا (المحتوي على الاستروجين النباتي).

تعد أشعة الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين (د)، حيث أن تعرض الذراعين والوجه لمدة خمس عشرة دقائق فقط يومياً أثناء الصيف يمدك



بجرعة كافية من فيتامين ( د ) لمدة عام واحد. لذلك إذا كنت ممن يستمتعون بالمشي فغالبا ستعرضين لأشعة الشمس الكافية. كما يوجد أيضا فيتامين ( د ) في صفار البيض ولحوم الأسماك الزيتية.

#### (د) المناعة

يعد رفع مناعة الجسم بعد جراحة سرطان الثدي والعلاج من الأمور الهامة للغاية. وهناك عدة طرق لعمل ذلك:

- الحصول علي فيتامين ( هـ ) من أشعة الشمس، والذرة، وزيت الزيتون، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والذرة الصحيحة، واللوز والفاول السوداني والمكسرات.
- تعد الأغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأوميغا ٣ ( مثل بذور الكتان والأسماك الزيتية والجوز) مفيدة للغاية.
- تمكنت بعض السيدات من رفع نسبة المناعة في أجسامهن عن طريق تناول ٣ - N G M ( وهو مكون طبيعي من الأرز البني وعيش الغراب ) بكميات

كبيرة على شكل كبسولة.

- يعمل عشب Echinacea

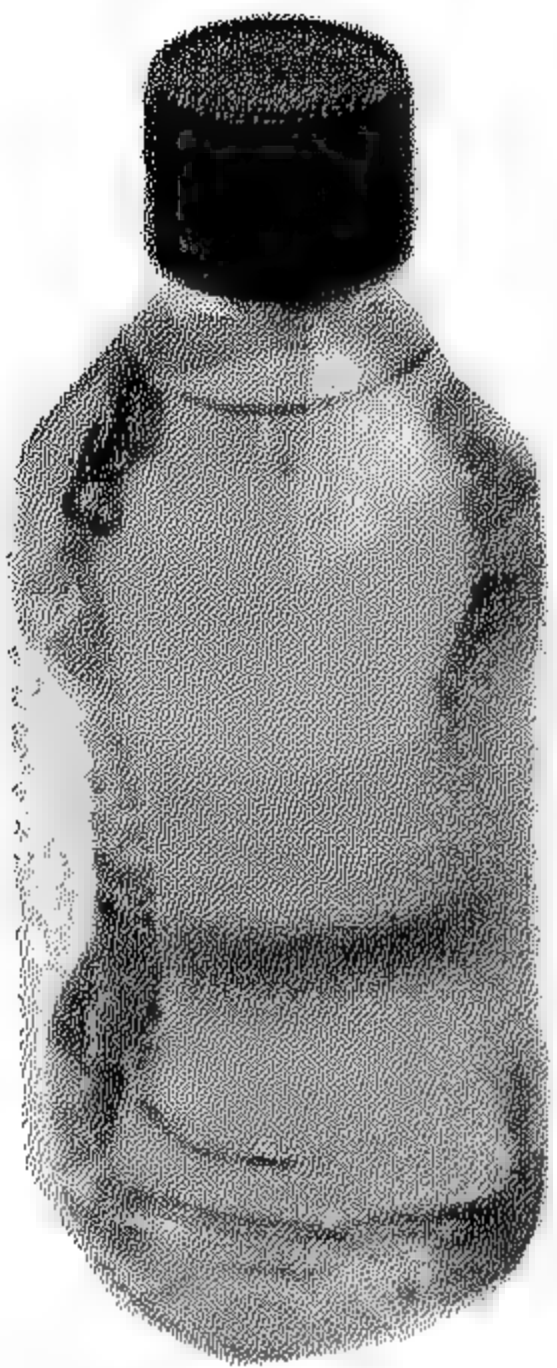
(الإخناسيا) على تحفيز

جهاز المناعة. ويتوافر عامة

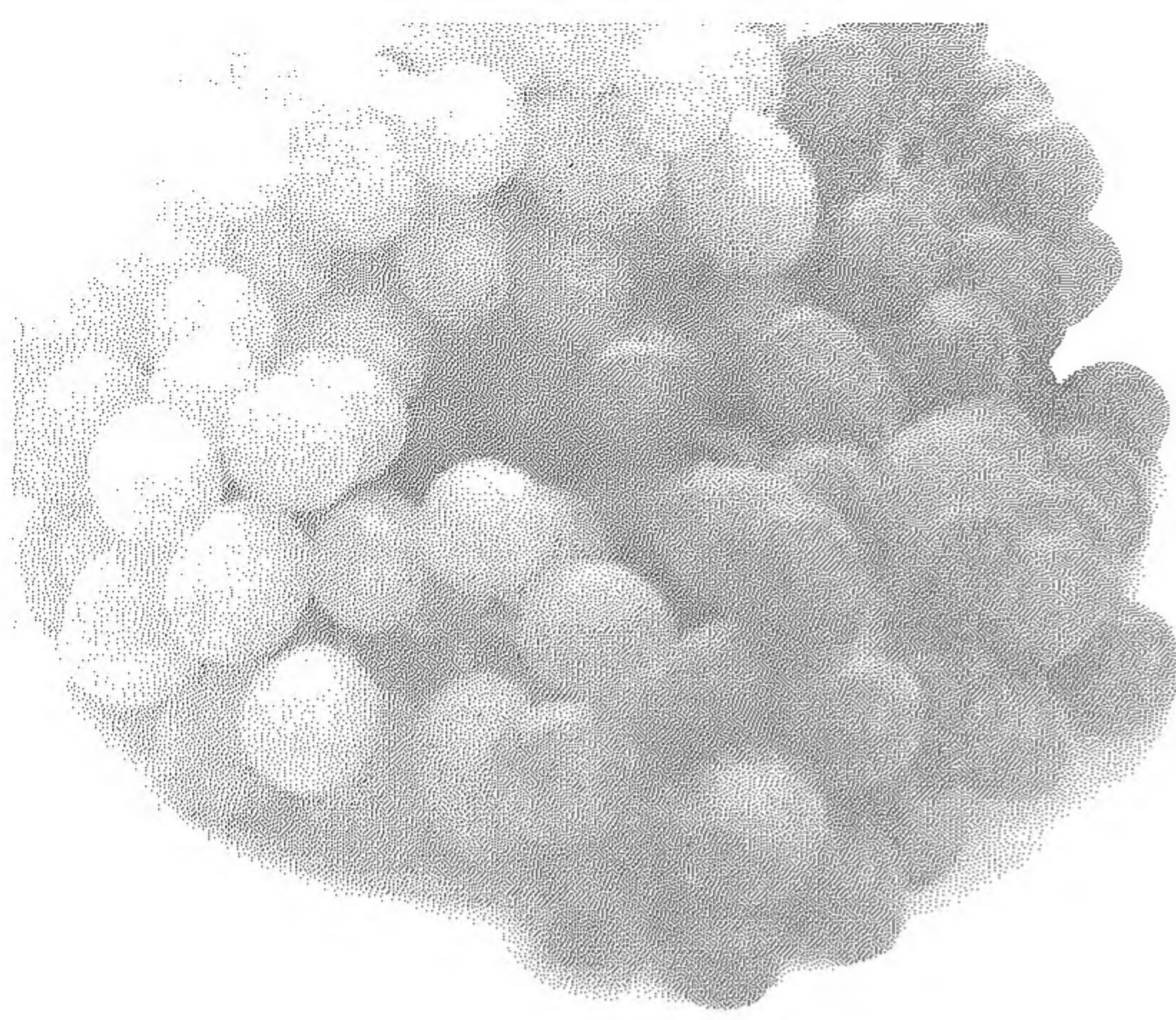
في شكل صبغة أو كبسولة ولا

يجب تناوله لمدة تزيد على ٨

أسابيع.







## المصادر

- Canadian Cancer society – [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
- Breast cancer care UK - [www.breastcancercare.org](http://www.breastcancercare.org)
- World's healthiest foods - [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)
- [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)
- BBC news - [www.bbc.news.co.uk](http://www.bbc.news.co.uk)
- [www.healthynutritionguide.info](http://www.healthynutritionguide.info)
- American dietetic association - [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- British Nutrition foundation - [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)
- Food Standard's Agency - [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)
- National institution - [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

**ملاحظات:**

[illegible]





96  
49  
3  
0

Bibliotheca Alexandrina



0916587

## كيفية الاتصال بالمؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

مركز خدمات المرضى:

٣٣ شارع القصر العيني، شقة رقم ٣٥ بالدور الت

محمول رقم: ٠١٠٣٤٩١١٠٤

تليفون رقم: ٠٢/٢٣٦٤٤٤٢٢

فاكس رقم: ٠٢/٢٣٦٨٢٤٣١

الخط الساخن: ١٩٤١٧